

WEEKLY MENU

日	4月8日 (月)					4月9日 (火)					4月10日 (水)					4月11日 (木)					4月12日 (金)					4月13日 (土)					4月14日 (日)				
朝 食	A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470			A ライス 280g		kcal 470							
	B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296			B パン・ジャムorマーガリン		kcal 296							
	A・B共通メニュー チキンナゲット		kcal 206			A・B共通メニュー 目玉焼き		kcal 91			A・B共通メニュー 豚挽き肉とインゲンの味噌炒め		kcal 69			A・B共通メニュー ウインナー		kcal 116			A・B共通メニュー 竹の子とわかめの卵とし		kcal 57			A・B共通メニュー 五目きんぴら		kcal 56							
	コーン玉葱ソテー		kcal 44			おくらのお浸し		kcal 18			青菜と白菜のぼん酢がけ		kcal 15			レンコンサラダ		kcal 112			スパゲッティサラダ		kcal 125			ポテトと鮭のホクホク和え		kcal 73							
	野菜サラダ		kcal 11			野菜サラダ		kcal 5			野菜サラダ		kcal 5			野菜サラダ		kcal 5			野菜サラダ		kcal 5			野菜サラダ		kcal 5							
	根菜の味噌汁		kcal 25			小松菜と人参の味噌汁		kcal 21			豆腐とわかめの味噌汁		kcal 30			キャベツと焙煎のりの味噌汁		kcal 21			大根と人参の味噌汁		kcal 22			白菜と人参の味噌汁		kcal 21							
	沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		kcal 4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		kcal 4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		kcal 4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		kcal 4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		kcal 4 134			沢庵・青かっぱ・梅 牛乳		kcal 4 134							
材料名	鶏、ｺﾞｰﾝ、玉葱、牛蒡、大根、ｸﾞﾏｯﾌﾟ、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ					鶏卵、ﾓﾂ、小松菜、鰹節、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ					豚、豆腐、ｲﾝｸﾞﾝ、玉葱、白菜、ﾓﾝｼﾞ、ﾎﾝ酢、若布、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ					ｳｲﾝﾅｰ、ｺﾞｰﾝ、蓮根、ﾓﾈｰｽﾞ、ﾊﾟﾁ、海苔、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ					鶏卵、筍、ﾊﾞｽﾀｰ、玉葱、胡瓜、大根、若布、ﾓﾈｰｽﾞ、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ					豚、鮭、ｼﾞｬｶﾞ芋、牛蒡、蓮根、玉葱、白菜、白滝、ｼﾞﾏ、ﾊﾟﾁ、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ									
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g						
	A定食	894	27.2	24.5	2.6		743	23.0	15.6	2.6		727	20.5	13.5	4.0		862	23.1	26.1	4.0		817	21.6	19.2	3.3		763	20.1	14.1	2.9					
B定食	700	28.6	27.8	3.8	kcal	549	24.4	18.9	3.8	kcal	533	21.9	16.8	5.2	kcal	668	24.5	29.4	5.2	kcal	623	23.0	22.5	4.5	kcal	569	21.5	17.4	4.1	kcal					
昼 食	チキンカレー		kcal 686			さつま揚げうどん		kcal 467			ビビンバ丼		kcal 574			醤油ラーメン		kcal 498			焼き鳥丼		kcal 657			卵と野菜のビーフン		kcal 427							
	グリーンサラダ		kcal 22			ミートコロッケ		kcal 136			温泉玉子		kcal 82			春巻		kcal 142			小松菜の煮浸し		kcal 25			冷奴		kcal 60							
	コーヒーゼリー		kcal 78			パイ		kcal 49			ヨーグルト		kcal 78			バナナ		kcal 32			プリン		kcal 78			フルーツカクテル		kcal 49							
	コンソメスープ		kcal 11			(ライス付き)		kcal			春雨スープ		kcal 18			(ライス付き)		kcal			豆腐とわかめの味噌汁		kcal 30			キャベツと油揚げの味噌汁		kcal 33							
	(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					(別：ライス280g/470kcal)					ライス					kcal 470				
材料名	鶏、ｼﾞｬｶﾞ芋、玉葱、人参、生姜、ｺﾝｺ、ｷﾞﾊﾞｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、水菜、ｶｰﾙﾙ、ｺｰﾋｰゼﾘｰ					うどん、薩摩揚げ、豚、ｼﾞｬｶﾞ芋、白菜、葱、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、ﾊﾟｲ					豚、鶏卵、ﾓﾂ、ﾓﾝｼﾞ、人参、玉葱、ｷﾞﾊﾞｯ、ｺﾞｰﾝ、春雨、ﾓｰﾙﾄ					中華麺、豚、ﾓﾂ、ﾓﾝｼﾞ、葱、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、ﾊﾞﾅ					鶏、油揚げ、豆腐、葱、小松菜、若布、ﾌﾘﾝ					豚、鶏卵、豆腐、油揚げ、玉葱、ｷﾞﾊﾞｯ、人参、葱、生姜、木耳、ﾋﾞｰﾌﾝ、ﾊﾟｲ、ﾌﾞﾗﾝ、葡萄、梨、黄桃					豚、玉葱、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、大根、貝割れ大根、南瓜、ｺﾝｺ、蜂蜜、巻麩				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g	ﾌﾗｲｽは計算から外しています	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g						
	定食	797	14.9	16.8	5.9		652	18.5	13.6	4.4		752	22.7	18.8	4.5		672	23.3	21.1	8.4		790	30.5	22.1	3.7		1039	31.8	33.0	3.8					
夕 食	A 豚キムチ炒め		kcal 249			A 鶏の唐揚げ		kcal 293			A 鱈の照り焼き		kcal 102			A ささみしそ巻きフライ		kcal 320			A 麻婆茄子		kcal 367			A まぐろカツ		kcal 401			A 豚肉じゃが		kcal 294		
	B 豚肉と野菜の塩炒め		kcal 235			B 大分 鶏天		kcal 303			B 鱈の磯辺揚げ		kcal 362			B ささみチーズカツ		kcal 321			B 香味野菜と豚肉の細切り炒め		kcal 245			B まぐろカツ		kcal 288			B 塩鶏肉じゃが		kcal 263		
	A・B共通メニュー ほうれん草のごま和え		kcal 32			A・B共通メニュー ごぼうサラダ		kcal 68			A・B共通メニュー ちゃんこ鍋風煮		kcal 54			A・B共通メニュー 根菜の田舎風		kcal 38			A・B共通メニュー 切干大根の中華和え		kcal 45			A・B共通メニュー 菜の花のピーナッツ和え		kcal 40			A・B共通メニュー ピーマン肉詰めフライ		kcal 116		
	ライス		kcal 470			ライス		kcal 470			ライス		kcal 470			ライス		kcal 470			ライス		kcal 470			ライス		kcal 470			ライス		kcal 470		
大根と油揚げの味噌汁		kcal 24			白菜と麩のおすまし		kcal 9			玉葱と人参の味噌汁		kcal 25			ほうれん草と麩の味噌汁		kcal 26			にらと白菜のスープ		kcal 11			椎茸と人参のおすまし		kcal 7			たまごスープ		kcal 21			
材料名	豚、油揚げ、玉葱、人参、ｷﾞﾊﾞｯ、白菜、ｷﾞﾊﾞ、ﾓﾝｼﾞ、ﾓﾝｼﾞ、大根、筍、木耳、生姜、ｺﾝｺ、ｼﾞﾏ					鶏、鶏卵、ｷﾞﾊﾞｯ、人参、水菜、生姜、牛蒡、大根、白菜、ﾓﾈｰｽﾞ、唐辛子、ﾊﾟﾁ、巻麩					鱈、鶏、ｷﾞﾊﾞｯ、人参、水菜、油揚げ、大根、牛蒡、玉葱、青海苔					鶏、ﾓｰｽﾞ、ｷﾞﾊﾞｯ、人参、水菜、大根、蒟蒻、竹輪、絹ｷ、ﾓﾝｼﾞ、玉葱、巻麩					豚、玉葱、茄子、葱、ｺﾝｺの芽、人参、ｷﾞﾘ、ｺﾞ、白菜、胡瓜、筍、ｺﾝｺ、生姜、切干大根					ｼﾞﾙ、ｷﾞﾊﾞｯ、人参、水菜、菜の花、ﾄﾓﾄ、葱、ﾋｰｯ、椎茸、ﾓﾈｰｽﾞ					豚、鶏、鶏卵、ｼﾞｬｶﾞ芋、蒟蒻、人参、玉葱、絹ｷ、ﾋｰｯ、ｸﾞﾘｰﾝｼｰﾌ、葱、ｼﾞﾏ				
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g		熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g						
	A定食	775	24.0	19.0	4.0		840	33.0	23.5	2.5		651	28.7	4.3	3.5		854	29.6	19.3	3.2		893	22.7	29.0	4.7		918	30.0	30.2	2.8					
B定食	761	24.8	17.0	4.3		850	34.2	23.4	2.6		911	29.1	31.1	2.8		855	29.3	19.1	3.7		771	26.4	14.5	3.7		805	30.0	17.5	2.5						

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 西洋フード・コンパスグループ(株)